

【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第24回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8月1日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km
 集合 代々木公園原宿門前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分)
 解散 代々木公園内 12時頃

第156回 ミニウォーク「ふれあい」 “石神井川を歩く”

期日 8月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 常盤台公園 (東武東上線 ときわ台駅 北口 5分)
 解散 音無橋親水公園 (JR京浜東北線・メトロ南北線 王子駅 5分) 12時頃

【5/20延期分】 第214回 ウィークデーウォーク “変わり種地藏・面白寺社巡り①”

期日 8月5日(水) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 光福寺 (都営浅草線 高輪台駅 5分、JR・京急線 品川駅 10分) ゴール受付12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

【5/2延期分】 第153回 ミニウォーク「ふれあい」 “魚河岸按針町から”

期日 8月8日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 日本橋観光案内所前 (メトロ銀座線・半蔵門線 三越前駅 B5出口 5分)
 解散 地図御用所跡 (メトロ東西線・日比谷線 茅場町駅 3分) 12時頃

第5回 山の日記念ウォーク “日光街道富士塚巡り”

期日 8月10日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 東綾瀬公園 (JR常磐線・メトロ千代田線 綾瀬駅 東口 2分)
 解散 小野照崎神社 (メトロ日比谷線 入谷駅 5分) ゴール受付12時まで

第47回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月15日(土) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 芝浦公園 (JR田町駅、都営三田線・浅草線 三田駅 5分) ゴール受付12時まで
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

第47回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 8月16日(日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解散 三井の森公園 (京王井の頭線 浜田山駅 8分) ゴール受付12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

第217回 ウィークデーウォーク “消えた川・水窪川をたどる”

期日 8月19日(水) 集合時間 9時 距離 7km <<自由歩行>>に変更
 集合 江戸川公園 (メトロ有楽町線 江戸川橋駅 1a出口 2分)
 解散 美久仁小路 (JR・メトロ・西武・東武線 池袋駅 5分) ゴール受付12時まで

【4/25延期分】 第43回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月29日(土) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 新宿御苑千駄ヶ谷門 (JR千駄ヶ谷駅 5分) ゴール受付12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

【4/19延期分】 第43回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 8月30日(日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解散 高井戸駅前 (京王井の頭線 高井戸駅 1分) ゴール受付12時まで
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

加盟団体の開催行事は、8月はお休みです。

NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

- ①入会金および年会費
 NPO会員 入会金1000円 年会費5000円
 個人会員 入会金1000円 年会費3000円
 家族会員 入会金1000円 年会費2500円
 子供会員(中学生以下) 入会金1000円 年会費1500円
 ②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟団体所属維持会員として登録されます。

- ③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月号を自宅宛にお送りいたします。(偶数月号は、例会会場にて配布します)
 ④連絡先
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9 日米商会ビル6階(小川町交差点角)
 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 郵便振替口座 00160-7-189039

2020年8月1日発行
 第405号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 西井 淳
 編集人 田村 富士雄
 年間頒布料1200円 1部100円



〒101-0052
 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階
 TEL03-3295-6262
 FAX03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

第18回 大江戸線一周ウォーク

主催：NPO東京都ウォーキング協会
 後援：東京都、東京都レクリエーション協会、読売新聞社

日時 9月22日(火・祝)
 集合場所 新宿中央公園(大会場所「スタート・ゴール場所」) 8時30分～8時45分
 (最寄り駅 都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR線・京王線・小田急線・都営新宿線 新宿駅 10分)
 スタート 受付後即スタート 自由歩行(ご自分のペースでお歩きください。)
 コース 昨年と同じ反時計まわりです。
 新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～
 大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町(15kmゴール)～清澄白河～両国～蔵前～
 上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園(30kmゴール)
 ゴール ①(15kmコース) 門前仲町高速下 油堀川公園 ゴール受付 14時00分まで(厳守)
 ②(30kmコース) 新宿中央公園 ゴール受付 16時30分まで(厳守)
 完歩証 IVV認定
 参加費 ①事前申込み 都協会員：1,000円 他協会員：1,200円 一般：1,200円
 中学生以下：500円
 ②当日申込み 一律：1,500円 中学生以下：800円 参加賞がなくなり次第締切
 ①②とも当日受付時に、コース地図 記念品 記念バッチを贈呈
 事前申込み方法 締切 9月8日(火曜日)必着
 ①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはTWA事務局へお申込みください。
 ②郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ
 通信欄に、行事名「大江戸線」と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、
 都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入しお申込みください。
 払込手数金は申込者のご負担でお願いいたします。
 ☆当日は、領収書または郵便振替払込受領証を必ず提出してください。
 ☆参加取り消し、不参加の場合および主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行に危険な
 荒天等)で大会が中止になった場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。
 免責事項 参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。万一、事故が発生した場合は、主催者が加入
 している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。

第32回 都民スポレクふれあい大会 “江戸情緒を楽しむ親水公園”

主催：東京都、東京都レクリエーション協会 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 9月27日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 大島小松川公園 わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口出口 5分)
 コース 大島小松川公園わんさか広場～船堀橋～新川西水門橋(火の見櫓)～新川テラス～さくら橋～
 新川さくら館～古川親水公園(全国初のモデル)～一之江境川親水公園～タワーホール船堀
 解散 タワーホール船堀 (都営新宿線 船堀駅 2分) 12時30分頃
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料
 その他 当日、わんさか広場でウォーキング体験コーナー “初心者のための「歩き方教室」”を開催します。
 参加費 無料 集合 9時45分 開始 10時から11時まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第157回 ミニウォーク「ふれあい」 “玉堤・多摩堤”

期 日 9月5日(土) 集合時間:10時 距離:5km、
 集 合 ぼかぼか広場 (東急大井町線 九品仏駅 8分)
 コース ぼかぼか広場～寮の坂～伝乗寺～東京都市大学～等々力溪谷～野毛大塚古墳～善養寺～六所神社～
 覚願寺～上野毛自然公園
 ゴール 上野毛自然公園 (東急大井町線 上野毛駅 5分) 12時頃
 参加費 一律 500円
 備 考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、
 楽しいひとときを過ごしませんか。

【5月16日延期分】 第44回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 9月12日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅日比谷口 10分、メトロ日比谷駅A14出口 5分)
 コース 日比谷公園健康運動広場～虎ノ門～中之橋～綱坂～魚籃坂下～伊皿子～高輪仙洞仮御所～覚林寺～
 日吉坂上～八芳園前～明治学院前～高輪消防署二本榎出張所(歴史的建造物)～高輪公園
 解 散 高輪公園 (JR高輪ゲートウェイ駅 5分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期 日 9月13日(日) 集合時間 9時 距離 10km、21km <自由歩行>
 集 合 たけのこ公園 (西武新宿線 花小金井駅南口 10分)
 コース たけのこ公園(狭山・境緑道)～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～
 東大和市駅南～上水小橋(10kmゴール)～玉川上水緑道～小川橋～百石橋～きつねばら公園～
 小平中央公園～桜橋(踏切)～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～花小金井駅南口
 解 散 (10kmコース)上水小橋 (西武拝島線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで(厳守)
 (21kmコース)花小金井駅南口 (西武新宿線) ゴール受付 14時30分まで(厳守)
 21km途中のCP:上水小橋通過締切 11時30分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第218回 ウィークデーウォーク 鎌倉街道を歩いて城址へ行こう① “世田谷城址”

期 日 9月16日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 二子玉川西地区ふれあい広場 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 8分)
 コース 二子玉川西地区ふれあい広場～丸子川～瀬田玉川神社～慈眼寺～環八通り～用賀駅～真福寺～
 大山道追分～蛇崩川洗い場跡～大場代官屋敷～郷土資料館～世田谷城址～豪徳寺～豪徳寺商店街～
 小田急・豪徳寺駅
 解 散 小田急・豪徳寺駅前 (小田急線 豪徳寺駅) 12時30分頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第48回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 9月19日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅日比谷口 10分、メトロ日比谷駅A14出口 5分)
 コース 日比谷公園健康運動広場～三宅坂～弁慶橋～清水谷公園～四谷駅～四谷三丁目駅～左門町～
 須賀神社～若二商店街～四谷見附公園
 解 散 四谷見附公園 (JR・メトロ 四谷駅 5分) 12時頃
 参加費 一律 500円

ご報告 (公財)大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

東京都ウォーキング協会2020年後期(7月～12月)行事予定表をホームページに掲載しています。

今月号は、九月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体の八月に開催する行事はありません。)

第48回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 9月20日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～ゆうやけ橋～東京女子大～善福寺公園～遅の井の滝～
 たけしたの森緑地～東京三育小学校～関谷1～千川通り～上井草スポーツセンター
 解 散 上井草スポーツセンター (西武新宿線 上井草駅 5分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【5月30日延期分】 街道の江戸六地蔵② “東禅寺”

期 日 9月26日(土) 集合時間 9時 距離 14km <自由歩行>
 集合場所 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅日比谷口 10分、メトロ日比谷駅A14出口 5分)
 コース 日比谷公園健康運動広場～日本橋～小伝馬町～浅草橋～吾妻橋～東禅寺～南千住～千住大橋～
 千住宿～本町公園
 ゴール 本町公園 (JR・メトロ日比谷線 北千住駅 5分) ゴール受付 13時迄
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円
 備 考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります。
 なお、初めて参加の方には本シリーズ用のパスポートを発行いたします。(無料)

■うつさない、うつされない 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。■

参加時にお渡しする「事前チェックシート」により、受付前にあらかじめチェックをお願いします。
 ・ウォーキング参加者は必ずマスクを着用してください。
 ・ウォーキング参加者はソーシャル・ディスタンスを必ず守ってください。
 ・ウォーキング参加者は必ず体温を測定し、平常時の体温である事を確認して参加してください。
 ・ウォーキング参加者は受付時にアルコール消毒・検温にご協力ください。
 ウォーキング中のマスクの常時使用は熱中症の危険があります。
 ソーシャル・ディスタンスを守り、周りに人がいないことを確認して 時々マスクを外してください。

熱中症について (マスクを着用時のウォーキングには、熱中症に十分気をつけてください。)

- 熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。
- 1 気温・湿度のチェック**
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
 - 2 こまめな水分補給**
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。
喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。
特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
 - 3 暑い中での無理な運動を避ける**
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大切です。
 - 4 服装**
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。
体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。
淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、
帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
 - 5 体調管理**
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。
寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

【重要】 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。家に帰るまでがウォーキングです。楽しく歩いて、元気に家に帰りましょう！

【加盟団体行事】 (8月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 8月例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 8月例会はありません。
武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557 8月例会はありません。	千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 8月例会はありません。